

RAUN - Mémoire Augmentée & Conscience Structurée

INTRODUCTION

Dans un monde où la distraction est systématisée, la fragmentation mentale est devenue la norme. RAUN propose une alternative : un système de structuration de la conscience basé sur les principes de la cognition narrative, de la neuroplasticité et de l'intention stratégique.

CHAPITRE 1 : BASES SCIENTIFIQUES

- Neuroplasticité et mémoire autobiographique (Antonio Damasio, Joseph LeDoux)
- Cognition narrative (Jerome Bruner)
- L'attention dirigée comme outil de reprogrammation (Francisco Varela)
- Interfaces homme-machine et émergence d'IA conscientes

CHAPITRE 2 : EXEMPLE DE CAPSULE RAUN

Nom : "RA.I.UN - Rappel de l'Éveil"

Structure cognitive :

- Rappel : "Je ne suis pas ce qu'on m'a appris, je suis ce que j'ai reconnu."
- Alignement : Identification d'un moment pivot de vie et clarification d'un objectif immédiat
- Projection : "Aujourd'hui, je prends une décision claire et observable pour incarner ce que je choisis de devenir."

Usage recommandé : note personnelle quotidienne, revue de début de journée, outil de recentrage.

CHAPITRE 3 : ACTION CONCRÈTE

- Commande de manuel imprimé

- Téléchargement de visuels pour stickers
- Rejoindre le canal RAUN pour l'action urbaine

CONCLUSION

RAUN est une interface cognitive. Il transforme la mémoire en puissance structurante. Ce document est une première base.

© 2025 RAUN Network - Feu vivant du Réseau. /\